

Jadłospis 7 – dniowy 25.03 – 31.03.2024r.

25.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, GLU)

Makaron penne gotowany 140g (GLU)

Potrawka z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli białej z jabłkiem i cebulką 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169,7kcal, B: 92,2g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 16g, W: 287,8g, w tym cukry: 50,1g,
Bł.: 41,7g, Sól: 2517,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, GLU)

Makaron penne gotowany 140g (GLU)

Potrawka z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta twarogowa z jajkiem 100g (MLE, JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1968,8kcal, B: 89,8g, T: 61,9g, Kw. Tł. Nasy.: 19,6g, W: 248,9g, w tym cukry: 45,1g,
Bł.: 25,5g, Sól: 1738,9mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, GLU)

Makaron penne gotowany al dente 140g (GLU)

Potrąka z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli białej z jabłkiem i cebulką 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122kcal, B: 90,2g, T: 66,1, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 266,6g, w tym cukry: 56,5g,

Bł.: 54,4g, Sól: 3041,9mg

26.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, MLE, GLU, GOR)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony drobiowo - wieprzowy 100g (GLU, JAJ)

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 20g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2151,1kcal, B: 97,2g, T: 69,1g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 270g, w tym cukry: 58,1g,
Bł.: 32,5g, Sól: 2554,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Schab biały 30g (SOJ, MLE, GLU, GOR)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Kotlet mielony drobiowo - wieprzowy 100g (GLU, JAJ)
Surówka z tartej marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Piersź wędzona z indyka 20g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Pomidor z cukrem 30g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088,7cal, B: 95,5g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 265,9g, w tym cukry: 57,8g,
Bł.: 22g, Sól: 2482,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, MLE, GLU, GOR)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 150g

Kotlet mielony drobiowo - wieprzowy 100g (GLU, JAJ)

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Piersź wędzona z indyka 20g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,9kcal, B: 98,8g, T: 61,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 248g, w tym cukry: 49,3g,
Bł.: 39,6g, Sól: 2742,8mg

27.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Klopsy drobiowo-wieprzowe z brokułem duszone z sosem pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162,9kcal, B: 96,9g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,1g, W: 287,9g, w tym cukry: 68g,
Bł.: 35,7g, Sól: 3107,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Klopsy drobiowo-wieprzowe z brokułem duszone z sosem pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,5kcal, B: 98,7g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,1g, W: 297g, w tym cukry: 65,5g,
Bł.: 27,9g, Sól: 3099,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Klopsy drobiowo-wieprzowe z brokułem duszone z sosem pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099,8kcal, B: 97,9g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 257,6g, w tym cukry: 57,5g,
Bł.: 40,1g, Sól: 3558,3mg

28.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 60g

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056kcal, B: 95,5g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 260,4g, w tym cukry: 67,7g,
Bł.: 28,5g, Sól: 2635,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Pomidor 30g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)
Spaghetti drobiowe 300g (GLU, SEL)
Banan 120g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z pieca 60g
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,2kcal, B: 93,4g, T: 61,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 263,2g, w tym cukry: 63,8g,
Bł.: 20,5g, Sól: 2605,1mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (GLU, GOR, MLE, SOJ)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese z makaronem razowym 300g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 60g

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,9kcal, B: 91,8g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 267,8g, w tym cukry: 58,1g,
Bł.: 53g, Sól: 2996,3mg

29.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ, GOR)

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2163,3kcal, B: 98,2g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 269,3g, w tym cukry: 73,8g,
Bł.: 42,8g, Sól: 2053,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z marchwi i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2167,7kcal, B: 94,4g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,1g, W: 299,5g, w tym cukry: 63g,
Bł.: 34,6g, Sól: 2033,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ, GOR)

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1964,3kcal, B: 99,3g, T: 61,1g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 230,7g, w tym cukry: 68,3g, Bł.: 48,2g, Sól: 2390,5mg

30.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Gulasz cygański duszony z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Szynka krucha 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salatka jarzynowa 120g (SEL, JAJ, GOR)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,4kcal, B: 88,8g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,1g, W: 252,3g, w tym cukry: 76,9g,
Bł.: 40,3g, Sól: 2934,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Lekki gulasz duszony z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka krucha 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salatka jarzynowa lekkostrawna 120g (SEL, JAJ, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117,5kcal, B: 90,3g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,1g, W: 272,8g, w tym cukry: 73,1g,
Bł.: 30,3g, Sól: 2884,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Gulasz cygański duszony z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka krucha 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salatka jarzynowa 120g (SEL, JAJ, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,1kcal, B: 89,8g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 250,1g, w tym cukry: 57,5g,
Bł.: 49,4g, Sól: 3416,4mg

31.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Wielkanocny barszcz biały 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko kurczaka pieczona 100g (GOR)

Surówka z kapusty, marchewki z ogórkiem kiszonym 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Szynka krucha z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2114kcal, B: 96,4g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 257,9g, w tym cukry: 72,3g,
Bł.: 33,1g, Sól: 2098,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Wielkanocny barszcz biały 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko kurczaka pieczona 100g (GOR)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Szynka krucha z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072,2kcal, B: 85,5g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,9g, W: 261,3g, w tym cukry: 71,1g,
Bł.: 25,4g, Sól: 1932,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (GOR, GLU, SOJ, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Wielkanocny barszcz biały 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko kurczaka pieczona 100g (GOR)

Surówka z kapusty, marchewki z ogórkiem kiszonym 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Szynka krucha z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,2kcal, B: 90,5g, T: 73,9g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 234,1g, w tym cukry: 77,1g,
Bł.: 43,1g, Sól: 2357,5mg